

# TRÄNING FRISKIS TYRESÖ

MÅNDAG 06.00-21.30	TISDAG 06.00-21.30	ONSDAG 06.00-21.30	TORSDAG 06.00-21.30	FREDAG 06.00-19.00	LÖRDAG 08.30-18.00	SÖNDAG 08.30-21.00
09.00 Coreflex soft	06.40 IW distans	06.40 Plaza cross	06.40 Coreflex/soft	06.40 Spin distans	09.00 Coreflex/soft	10.00 Spin *
09.30 Plaza soft	09.15 Cirkelgym	09.00 Cirkelfys soft	09.30 Seniorklubben *	09.00 Cirkelgym soft	09.00 Jympa soft (Extrapass, se appen)	10.00 Cirkelgym
10.00 Jympa soft	09.30 Coreflex soft	10.00 Coreflex soft	09.30 Cirkelgym soft	10.00 Dans soft	09.30 Yoga 75	10.00 Familjejympa*
10.00 Cirkelgym soft	09.30 Seniorklubben *	10.00 Cirkelgym soft	10.30 Plaza soft	10.00 Yoga (Extrapass, se appen)	09.45 Cirkelgym HIT 45	10.00 Yoga75/Yoga energy 75
11.30 IW intervall **	10.30 Dans soft	10.00 Stavträning	11.00 Jympa	10.30 Plaza soft	10.00 IW intervall	11.00 Skivstång soft
11.30 Skivstång ***	11.30 Jympa/Multifys	11.00 Multifys/Jympa soft	12.00 Spin distans	11.30 Skivstång soft	10.00 Jympa	11.00 Jympa *
14.00 Seniorklubben syn *	17.00 Spin distans/watt	14.00 Artrosträning * (Temapass)	17.00 Enkeljympa *	11.30 Cirkelgym	10.05 Multifys soft	15.00 HIT 35
16.20 Cirkelfys	17.30 Coreflex soft	17.00 Skivstång	17.15 Pass i gymmet (Cardiomix)	16.00 Jympa	10.15 Spin distans	16.15 Plaza styrka
16.30 Plaza styrka	17.30 Mutifys	17.15 Spin intervall/watt	17.30 Spin intervall watt	16.30 Multifys	11.15 Cirkelfys	16.30 Multifys
17.00 Jympa soft 😊	17.45 Yoga	17.30 Jympa soft 😊	17.45 Yoga soft	16.30 Spin intervall/distans		18.00 Skivstång intervall 75
17.30 Multifys	18.00 Cirkelgym	17.30 Cirkelgym/HIT	17.45 Jympa	16.30 IW		18.00 Spin intervall
17.30 Yoga	18.00 Löpning	17.50 Coreflex	18.00 Coreflex	16.45 Plaza cross		19.00 Yoga 75
17.45 IW soft	18.15 IW spurt/intervall	18.00 Yoga energy 85	18.00 IW intervall/distans 90	17.00 Yinyoga		
17.50 Spin intervall/spurt	18.15 Spin distans/watt	18.00 IW soft	18.45 Plaza styrka	17.10 Familjefys*		
18.05 Jympa	18.40 Dans/Step explode	18.15 Plaza cross	18.50 Cirkelfys	17.15 Cirkelgym		
18.40 Skivstång	18.40 Box	18.30 Spin soft	19.00 Yoga			
18.45 Yoga energy 85	19.00 Yinyoga 75	18.30 Multifys	19.10 Skivstång			
19.00 Spin	19.00 Plaza cross/styrka	19.00 Paraträning syn *				
19.00 IW		19.00 Step				
19.00 Cirkelgym		19.40 Yinyoga				
19.10 Dans						

## Vår träning

Schemat är levande och kan ändras dagligen. Aktuellt schema hittar du alltid i vår app eller i vår webbokning.

Läs mer om vår träning, aktuellt just nu och se schemat på [friskisvettis.se/tyreso](https://friskisvettis.se/tyreso)

😊 Barntillåtet

\* Vecka 3-17

\*\* Ojäma veckor

\*\*\* Jäma veckor

